O Jornal Metro é impresso em papel certificado FSC, com garantia de manejo florestal responsável, pelo Grupo Sinos S/A.

A VOLTA

GRAFORRÉIA RETOMA QUARTETO ORIGINAL {pág 10}

metro®

PORTO ALEGRE
Quarta-feira,
2 de maio de 2012
Edição nº 126, ano 1

Mín 11°C
Máx 21°C

1968 não terminou
Espetáculo na UFRGS reconta golpe {pág 10}

Clássicos da telona
Ciclo traz de volta a contracultura {pág 11}

Prefeitura vai tomar posse de imóvel vazio

▶ Medida autorizada pela PGM prevê prazo de três anos para que proprietários que não cumprem função social encontrem destinação para bens ▶ Ações judiciais devem contribuir para redução do déficit habitacional {pág 04}

Subterrâneos urbanos

▶ Lúcia Schwingle, moradora da rua Fernando Machado, mora abaixo do nível da rua há um ano e não se acostuma {pág 03}

GABRIELA DI BELLA/METRO

Reurbanização

Azenha terá rede elétrica subterrânea

▶ Reforma de praça, que marca começo de transformações no bairro, inicia hoje com promessa de modernização {pág 02}

Bares têm novo horário amanhã

Cidade Baixa testará acordo por prazo de 90 dias {pág 04}

Grêmio retoma Copa do Brasil

Tricolor faz hoje jogo de ida contra o Fortaleza {pág 16}

RECICLE A INFORMAÇÃO: PASSE ESTE JORNAL PARA OUTRO LEITOR

Cotações

Dólar	Euro
+ 1,05% (R$ 1,90)	+ 0,19% (R$ 2,50)

Bovespa	Selic
+ 0,21% (61.820 pts)	(9%)
	Salário mínimo (R$ 622)

Vacinação contra gripe inicia sábado

A SMS (Secretaria Municipal da Saúde) inicia no sábado a 14ª Campanha Nacional de Vacinação contra a Gripe. O público-alvo são as pessoas com 60 anos ou mais, crianças de seis meses a menos de dois anos e gestantes. Em Porto Alegre, os postos de saúde estarão abertos das 8h às 17h. A meta é imunizar 80% da população por grupo até o próximo dia 25, quando se encerra a campanha. METRO POA

Radar móvel

Hoje, o radar móvel da EPTC estará nas seguintes vias:
- Ipiranga
- Aparicio Borges
- Souza Reis
- Padre Cacique
- Sen. Tarso Dutra
- Juca Batista

Avenida da Azenha terá rede elétrica subterrânea

- Projeto de revitalização prevê reconstrução de calçadas, paisagismo, novos bancos, lixeiras e luminárias
- Intervenções começam hoje com início das obras de revitalização da praça que marca a entrada do bairro

Prazo para conclusão das intervenções não foi informado

GABRIELA DI BELLA/METRO

Antiga reivindicação dos comerciantes locais, o projeto de revitalização do bairro Azenha que prevê fiação subterrênea na principal via começa oficialmente a sair do papel. O prefeito José Fortunati assina hoje a ordem de início da revitalização da praça Princesa Isabel, localizada na esquina das avenidas Azenha e Princesa Isabel. O local receberá uma placa com a identificação do bairro, que se divide entre o comércio de rua e a área residencial.

O trabalho de paisagismo na praça é oriundo de um termo de compromisso por compensação ambiental, que será executado pela Smam (Secretaria Municipal do Meio Ambiente) num prazo de 120 dias.

A revitalização do bairro incluirá a reurbanização da avenida da Azenha, que terá novas calçadas, paisagismo dos recuos dos passeios e eliminação das redes aéreas de telefone e energia. Será feita também a implantação de mobiliário urbano temático, como bancos, totens e luminárias diferenciados, e a implantação do Centro Sociocultural Indústria Criativa, em parceria com a ESPM.

A coordenação dos trabalhos é do GPE (Gabinete de Planejamento Estratégico), por meio do programa Cidade Solidária e Participativa, e com participação da Associação Nova Azenha. Ontem à tarde, o **Metro** tentou contato com a coordenadora do GPE, Izabel Matte, e com o presidente da Associação dos Empresários da Azenha, Luiz Gustavo Oliveira dos Santos, mas não obteve êxito. METRO POA

Inverno chegando

Estado registra primeiras negativas de 2012

GABRIELA DI BELLA/METRO

Com temperatura na faixa dos 11ºC por volta do meio-dia, segundo o Instituto Nacional de Meteorologia, Porto Alegre registrou ontem a tarde mais fria do ano. Ao amanhecer, a mínima foi registrada na zona sul da capital: 6ºC. No interior, a serra e a região norte tiveram as primeiras negativas de 2012: -1,9ºC em Santa Rosa e -0,4ºC em Farroupilha. Para hoje, a tendência é de continuidade do frio e de tempo seco em todo o Estado.

Breve

Banco Mundial libera ao RS empréstimo

RECURSO. O Conselho Diretor do Banco Mundial, em reunião ordinária do mês, aprovou ontem financiamento de US$ 480 milhões para investimentos no Estado. A expectativa do governo gaúcho é de que a tramitação no Brasil, que envolve ainda aprovações em Brasília, seja cumprida em cerca de um mês. A primeira parcela, de R$ 71 milhões, prevista para junho, será investida, prioritariamente, na área da Educação (R$ 56 milhões). METRO POA

metro

FALE COM A REDAÇÃO
leitor.poa@metrojornal.com.br
051/2101.0471

O jornal **Metro** circula em 22 países e tem alcance diário superior a 20 milhões de leitores. No Brasil, é uma joint venture do Grupo Bandeirantes de Comunicação e da Metro Internacional. É publicado e distribuído gratuitamente de segunda a sexta em São Paulo, ABC paulista, Santos, Campinas, Rio de Janeiro, Curitiba, Belo Horizonte e Porto Alegre, somando mais de 440 mil exemplares.

EXPEDIENTE
Metro Brasil. Presidente: Cláudio Costa Bianchini.
Diretor de Redação: Fábio Cunha (MTB: 22.269). **Diretor Comercial e Marketing:** Carlos Eduardo Scappini.
Diretora Financeira: Sara Velloso. **Diretor de Operações:** Luís Henrique Correa.
Editor Chefe: Luiz Rivoiro. **Editor de Arte:** Vitor Iwasso. **Coordenador de Redação:** Irineu Masiero.
Gerente Comercial Nacional: Ricardo Adamo.

Metro Porto Alegre. Gerente Executivo: Luís Grisólio. **Editor Executivo:** Flávio Ilha (MTb 6068/RS).
Editora de Arte: Julia Rodrigues. **Grupo Bandeirantes de Comunicação RS. Diretor Geral:** Leonardo Meneghetti.

Editado e distribuído por SP Publimetro S/A. Endereço: rua Delfino Riet, 183, Santo Antônio, 90660-120, Porto Alegre, RS. Tel.: 051/2101.0302
O jornal **Metro** é impresso no Grupo Sinos S/A.

A tiragem e distribuição desta edição de **40.000** exemplares são auditadas pela BDO.

A vida nos subsolos da capital

▶ O estudante Daniel Amaro espia a rua de sua janela no apartamento do subsolo da rua General Vasco Alves

FOTOS: GABRIELA DI BELLA/METRO

Moradores do centro abriram as portas de seus apartamentos para mostrar como é morar abaixo do nível da rua

"Logo que viemos morar aqui entrei em depressão. A falta de liberdade fazia eu me sentir infeliz". Este é o depoimento do estudante de direito Daniel Amaro, 30 anos, que há 12 foi morar com os pais em um apartamento localizado abaixo do nível da rua no centro da capital. Mais baratos, às vezes com peças maiores que o normal, esses imóveis têm vantagens e desvantagens na mesma medida.

Dentro da casa de Daniel, na rua General Vasco Alves, as peças são pequenas, escuras e a sensação é de frio, mesmo em dias quentes. "Aqui em baixo é bem úmido, principalmente no inverno. Temos sorte de ter uma sacada aberta para secar roupas", diz o estudante. Segundo ele, mudar para o apartamento foi ideia dos pais, que buscavam um local que fosse próximo aos principais pontos da cidade. "Viemos da periferia para cá. Morar no centro foi a solução para termos mais acesso a tudo, já que não temos carro. Na época, esse apartamento era o possível", explica.

"Eu me sentia enclausurado. Às vezes ainda me sinto, mas já sei como lidar com isso."
DANIEL AMARO, ESTUDANTE

Para Daniel, o maior problema foi se acostumar a ver pouco a luz do dia. "Morávamos em uma casa antes, onde sempre tinha gente circulando. Assim que me mudei para cá, me senti enclausurado. Às vezes ainda me sinto assim, mas já sei como lidar com isso", afirma. Ele conta que ainda busca adaptação diária ao local e que, apesar da dificuldade, se concentra nos estudos para se distrair.

Mas o estudante também vê vantagens no andar subterrâneo. "É mais difícil de assaltarem, pois uma pessoa não consegue passar pelas janelas. E à noite é bem calma, quase não ouvimos barulho", comenta.

Outra moradora de subsolos há 40 anos, Antônia Almeida diz que morar nestes apartamentos é "horrível". "Nunca consegui sair daqui, mas esse tipo de apartamento nem deveria existir. O meu está cheio de infiltrações", lamenta.

A visão dos pedestres

Milhares de pessoas circulam pelo Centro Histórico e passam pelas janelinhas na parte inferior dos prédios, sem reparar que elas escondem residências. Para o estudante de administração Felipe Amaral, que circula diariamente no centro, as janelas sempre despertaram curiosidade. "Estamos acostumados a ver porões nos andares abaixo do solo. Pensar que alguém mora ali é estranho, tanto pelo lado arquitetônico como pelo psicológico", diz. METRO POA

Subterrâneos foram proibidos

A falta de ventilação e a baixa luminosidade fez com que a construção de apartamentos em áreas subterrâneas fosse proibida. Agfora, só garagens. Em edifícios antigos, os andares inferiores ao nível do solo eram construídos para abrigar porões e áreas de serviço. Segundo o arquiteto e paisagista Gabriel Hoberrek, este tipo de construção foi feito até a década de 1950. "Com a urbanização, muita gente queria morar no centro e as antigas despensas foram ocupadas por famílias", explica. De acordo com a urbanista e professora de arquitetura da UFRGS Célia Ferraz de Souza, a ideia do porão era isolar a habitação do solo. "Na Inglaterra é comum moradia abaixo do solo com pátio frontal, pela questão do aproveitamento", comenta.

Conforme o psiquiatra Rogério Cardoso, pessoas que moram em condições de pouca luz e frio têm maior probabilidade de ter uma depressão sazonal, causada pela redução da exposição ao sol. "Há uma hipótese de terem frequentemente mau humor. Essa depressão é curada com maior exposição do paciente à luz", explica. Expor a pele ao sol aumenta a produção de vitamina D e das endorfinas, que dão a sensação de bem-estar. METRO POA

▶ Casal que mora em apartamento abaixo do nível da calçada vê vantagens

'Tem o conforto de uma casa'

Para o casal que mora há cerca de três meses em um local abaixo do nível do solo, na rua Fernando Machado, o apartamento tem o conforto de uma casa. A professora Cláudia de Souza Gatto morou desde criança no apartamento, que é do pai e, após viver um tempo no interior, retornou para o local de origem com o marido Ítalo Zailu Gatto, artista plástico, e com o filho.

"Não foi uma escolha, era o apartamento que meu pai me deu para morar com minha família, mas eu adoro", afirma Cláudia. O lugar onde vivem é amplo e tem área aberta. "O jardim da frente nos passa tranquilidade. Gosto muito de morar aqui, até construí uma churrasqueira nos fundos", diz Ítalo. O casal voltou à capital para que seu filho tivesse mais qualidade de ensino. Segundo o artista plástico, pintor de telas e poeta, o melhor horário para trabalhar é à noite. "Quanto mais tarde, mais calmo e maior é a inspiração para pintar", afirma.

"Temos muita privacidade aqui. O único incômodo é a baixa temperatura."
CLÁUDIA GATTO, PROFESSORA

"Temos muita privacidade, o único incômodo é a baixa temperatura. Aqui é sempre frio, apesar de bater sol durante o dia", lamenta Cláudia.

Outra moradora na mesma situação em um prédio vizinho, Lucia Schwingle está há pouco tempo vivendo no local com o marido. "Estou demorando para me acostumar. Já fomos assaltados muitas vezes, além de ter rato, um problema que nunca tive, e grande quantidade de pó", conta Lucia que reclama da falta de segurança por ter uma área frontal aberta. METRO POA

Prefeitura irá se apropriar de imóveis abandonados

- Parecer homologado pela PGM autoriza ações judiciais contra moradias que não cumprem com função social
- Medida pode representar redução do déficit habitacional em Porto Alegre, onde há 48 mil apartamentos vagos

Com déficit de 38,5 mil moradias em Porto Alegre, a prefeitura irá se apropriar judicialmente de imóveis abandonados que tenham dívidas de IPTU e notificações por infrações às leis municipais. Será formado um grupo de trabalho para a definição dos parâmetros da posse e para a elaboração de um levantamento dos imóveis desocupados. O destino pode ser moradia popular ou venda para financiar novas construções.

Dados do censo do IBGE de 2010 apontam que a capital tem 48,6 mil imóveis vagos de um total de 574 mil. São imóveis que não têm ocupação nem eventual e descumprem sua função social. A decisão de se apropriar de casas e apartamentos está embasada no artigo 1.276 do Código Civil, que trata do abandono de propriedade e da possibilidade de posse de imóveis vagos após três anos.

Na segunda-feira, a PGM (Procuradoria-Geral do Município) divulgou que o procurador-geral João Batista Linck Figueira homologou parecer sobre a apropriação judicial de bens desocupados elaborado pelo procurador Marcelo Dias Ferreira.

8%
dos imóveis de Porto Alegre estão desocupados, segundo o IBGE.

No parecer, Ferreira argumenta que imóveis desocupados geram reclamações à prefeitura, quando passam a juntar delinquentes e a acumular lixo, tornando-se ambientes propícios à transmissão de doenças.

A simples falta de pagamento de impostos não caracteriza abandono, segundo o parecer. Além da falta de uso, é necessário outros elementos, como notificações por infrações ao Código de Posturas, fotografias e laudos estruturais que comprovem riscos à segurança. No prazo de três anos da posse provisória, o proprietário poderá regularizar a situação e retomar o bem.

Nesse período, se não houver manifestação do proprietário, o imóvel passa a ser do município, sem a necessidade de indenização ao antigo dono.

MAICON BOCK
METRO PORTO ALEGRE

▶ Porto Alegre tem quase 50 mil imóveis desocupados e sujeitos à apropriação pela prefeitura
GABRIELA DI BELLA/METRO

Déficit habitacional pode diminuir

Uma das metas da apropriação de bens desocupados é a redução do déficit habitacional, que é de 38 mil moradias, segundo levantamento feito em 2009 pelo Demhab (Departamento Municipal de Habitação). Segundo o procurador Marcelo Dias Ferreira, autor do parecer, é uma contradição a prefeitura ter de construir novas unidades se existem quase 50 mil desocupadas na cidade.

"Mesmo que a prefeitura não utilize diretamente esses imóveis para a solução do problema, eles poderiam não só financiar pelo menos parte das novas construções (por conta dos instrumentos fiscais) como também, ao serem recolocados no mercado, baixar o preço da terra urbanizada, estimular a regularização fundiária e o melhor ordenamento urbano", comentou.

Procurado pelo **Metro**, o diretor-geral do Demhab, Jorge Dusso, informou, por meio de sua assessoria, que desconhecia o parecer e preferia não comentar o assunto no momento. METRO POA

Depois da limpeza

▶ Grupo se mobilizou pelas redes sociais mais uma vez
GABRIELA DI BELLA/METRO

Voluntários voltam à orla do Iberê

Cerca de dez dias após limpar um trecho da orla do Guaíba junto à Fundação Iberê Camargo, voluntários se reuniram ontem à tarde no mesmo local para confraternizar e marcar a retomada do uso do local.

Novo horário dos bares vale a partir de amanhã

Os novos horários de funcionamento dos bares da Cidade Baixa devem começar a valer a partir de amanhã à noite. Hoje, o prefeito José Fortunati assina dois decretos que irão regulamentar o funcionamento de bares, restaurantes e casas noturnas do bairro. Eles entram em vigor amanhã, com a publicação no "Diário Oficial".

Uma das assinaturas vai alterar o decreto 14.607, de 2004, que determina o número de cada tipo de estabelecimento que pode funcionar numa determinada área e as exigências para que possa se instalar naquele local. Com as mudanças, alguns estabelecimentos instalados na Cidade Baixa e que já possuem Estudo de Viabilidade Urbanística aprovado, mas que hoje não conseguem se regularizar junto ao município, poderão obter as licenças para funcionar como casas noturnas.

O outro decreto vai ampliar o horário de funcionamento. De acordo com a proposta, nas sextas-feiras, sábados e vésperas de feriado, os estabelecimentos poderão funcionar até as 2h, com tolerância de 30 minutos. De domingos a quintas-feiras, o horário limite é 1h, com tolerância de 30 minutos, sendo que, nesses dias, depois da meia-noite, ficam proibidas mesas nos recuos e passeios públicos e o funcionamento de deques externos e áreas abertas, também com meia hora de tolerância para recolhimento das mesas e cadeiras.

As novas regras serão provisórias, valendo por um período de 90 dias. Depois desse prazo, se houver aprovação, deverão ser confirmadas. METRO POA

BIG

É MENOR PREÇO

Menor preço de domingo a domingo em milhares de produtos.

morya / dcp

WHISKY FESTIVAL

Faça uma escolha diferente.

Só existe um jeito certo de beber whisky: o seu.

BEBA COM MODERAÇÃO

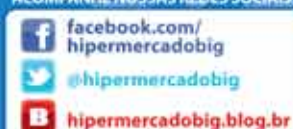
Produto	Preço
Whisky Bell's • 1 litro	R$ 25,90
Whisky White Horse • 1 litro	R$ 49,90
Whisky J&B Rare • 1 litro	R$ 54,90
Whisky Black & White • 1 litro	R$ 59,90
Whisky Johnnie Walker Red Label • 1 litro	R$ 72,90
Whisky Johnnie Walker Black Label • 1 litro	R$ 99,90
Whisky Buchanan's 12 Anos • 1 litro	R$ 99,88
Whisky Grand Old Parr • 1 litro	R$ 99,90

DIAGEO

Beba com Moderação
(Conforme o Código Brasileiro de Auto-regulamentação Publicitária, de 12/09/03)

Não vendemos bebidas alcoólicas para menores. Lei nº 8.069/90 - Art. 81 - Estatuto da Criança e do Adolescente.

ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS.

facebook.com/hipermercadobig
@hipermercadobig
hipermercadobig.blog.br

Outras opções on-line www.big.com.br[1]

Validade para os Hipermercados BIG Porto Alegre e Grande Porto Alegre, de 02 a 08/05/2012, enquanto durarem os estoques. Em respeito aos nossos clientes, não vendemos por atacado. Fotos meramente ilustrativas.

[1] Produtos e condições de pagamentos diferenciados.

Central de Relacionamento:
0800.705.50.50 @ bigevoce@wal-mart.com

Apesar dos salários baixos, brasileiro é feliz no trabalho

Três em cada quatro trabalhadores afirmam que são felizes em seus empregos ▶ Grau de satisfação subiu em relação a levantamento feito em 2001 ▶ Para 47%, remuneração pelo trabalho está abaixo da adequada

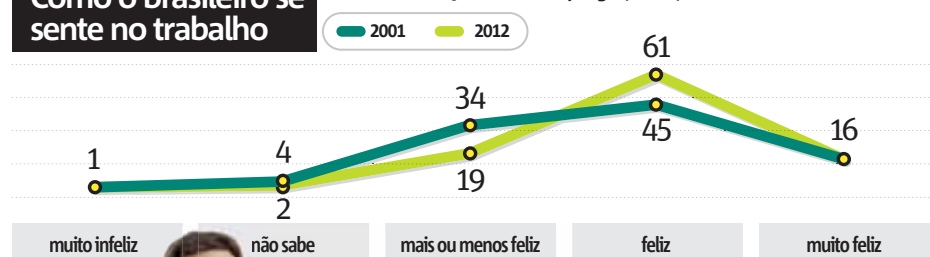
Dois em cada três trabalhadores brasileiros ganham até dois salários mínimos mensais. Apesar da baixa remuneração, a maioria (77%) está feliz ou muito feliz em seu emprego, segundo pesquisa divulgada ontem pelo instituto Datafolha. Para quase metade dos entrevistados (47%), porém, a remuneração pelas horas de serviço fica abaixo do merecido.

Dos 1.574 entrevistados pelo levantamento, 61% responderam que estão contentes com a sua ocupação. Outros 16% afirmaram estar muito contentes. Na comparação com levantamento feito pelo Datafolha em novembro passado, o número de funcionários satisfeitos aumentou de 45% para 61%. No mesmo período, o número de pessoas que afirmam estar mais ou menos contentes caiu de 34% para 19%.

73%
dos entrevistados em 2012 afirmam que não têm medo e nem correm risco de ficar sem emprego.

O aumento na felicidade dos trabalhadores em 2012 pode estar relacionado com o aumento no número de vagas de emprego, o que gera maior tranquilidade para o funcionário. Entre os dois levantamentos, as transformações no mercado de trabalho proporcionam uma melhora vísivel e duradoura. Em novembro de 2001, a taxa de desemprego chegava aos 11,5%. Este ano, o desemprego se mantém ao redor dos 6%. Entre 2001 e 2012, a parcela dos que não temem o desemprego aumentou de 63% para 73%.

A pesquisa mostra também que houve melhora no ambiente de trabalho – 93% dos entrevistados este ano afirmam que têm bom ou ótimo relacionamento com seus colegas de trabalho, ante 89% em 2001. O bom convívio com o chefe também teve alta: subiu de 83% para 88%. METRO

MÁRIO ÂNGELO/SIGMAPRESS/FOLHAPRESS

▶ Evento na capital paulista reuniu 1 milhão de pessoas

PF afirma que Cachoeira negociou compra de partido

Gravações feitas pela PF (Polícia Federal) mostram que o bicheiro Carlinhos Cachoeira negociou a compra do controle de pequenos partidos. Um deles é o PRP (Partido Republicano Progressista).

Diálogos gravados em maio de 2011 mostram uma conversa entre Cachoeira, o governador de Goiás, Marconi Perillo (PSDB), e Edivaldo Cardoso, ex-presidente do Detran-GO. Eles estavam, na casa do senador Demóstenes Torres para discutir a "compra". Na conversa, o PRTB (Partido Renovador Trabalhista Brasileiro) também aparece como possível alvo do negócio, segundo a "Folha de S.Paulo".

No encontro, Cachoeira diz que Cláudio Monteiro, que é sobrinho do presidente do PRP em Brasília, pode ajudar nas negociações. Em outro grampo, o sargento da Aeronáutica Idalberto Matias diz que, com R$ 300 mil, Cachoeira nomearia o presidente estadual e os diretórios municipais, controlando a sigla. METRO

Novo ministro comemora Dia do Trabalho com centrais

O novo ministro do Trabalho, Brizola Neto (PDT-RJ), comemorou ontem o Dia do Trabalho em um evento organizado por centrais sindicais em São Paulo. Amanhã, ele será oficialmente empossado.

O evento reuniu um milhão de pessoas na região da praça Campo de Bagatelle, na zona norte. Contou com a presença do prefeito Gilberto Kassab (PSD), do pré-candidato à prefeitura de São Paulo Fernando Haddad (PT) e do deputado e presidente da Força Sindical, organizadora do encontro, Paulo Pereira da Silva (PDT-SP).

Durante a festividade, o novo ministro do Trabalho afirmou que seu desafio é atuar pela união do PDT, já que sua nomeação enfrentou resistências dentro do partido.

Neto substitui Paulo Roberto Pinto, interino no cargo desde a saída do presidente do PDT, Carlos Lupi, em dezembro passado, após uma série de denúncias de corrupção na pasta. Com 33 anos, o neto do fundador do PDT e ex-governador do Rio de Janeiro e do Rio Grande do Sul Leonel Brizola, morto em 2004, será o mais jovem ministro da equipe da presidente Dilma Rousseff.

O Dia do Trabalho foi comemorado em todo o país. METRO

Sobe número de universidades brasileiras que utilizam cotas

São Paulo é o Estado onde mais instituições de ensino adotam o sistema, segundo dados de ONG

Mapa divulgado ontem pela ONG Educafro mostra que o número de universidades, faculdades e institutos de ensino tecnológico que adotam algum sistema de cotas aumentou. Na semana passada, o STF (Supremo Tribunal Federal), por unanimidade, julgou que o sistema de cotas raciais em universidades públicas é constitucional.

De acordo com o mapa, 180 insituições oferecem algum tipo de benefício a candidatos que estudaram em escolas públicas ou que são negros, indígenas e mulheres. Em janeiro, o sistema de cotas era usado por 129 instituições do país.

São Paulo é o Estado que possui o maior número de instituições com cotas ou bônus – 57. A maioria faz parte das Fatecs (faculdades de tecnologia), que pertencem ao governo estadual.

Mesmo com a decisão do STF, as principais universidades públicas de São Paulo – USP, Unesp e Unicamp – já anunciaram que não pretendem adotar o sistema de cotas. As três defendem a prevalência do mérito na seleção, embora dêem bônus no vestibular para alunos de escolas públicas (na USP) e negros, pardos e indígenas (na Unicamp), sem, no entanto, reservar vagas.

A ONG Educafro disse que vai entrar com uma ação na Justiça para obrigar as três instituições a adotar o sistema. METRO

180
é o número de instituições do país que utilizam o sistema de cotas, segundo a ONG Educafro.

PATRICIA ARAUJO/FOLHAPRESS

Mais universidades adotam sistema de cotas

TIM LIBERTY+100
TIM LIBERTY
TUDO
ILIMITADO
INTERNET
ILIMITADA
POR APENAS MAIS
R$ 29,90
NO MÊS QUE USAR.
LIGAÇÕES ILIMITADAS
PARA TIM E RÁDIOS* DO BRASIL
E 100 MINUTOS
PARA OUTRAS OPERADORAS
+
SAMSUNG S5830
GALAXY ACE
=
R$ 114 MÊS
PLANO + SMARTPHONE
SEM BLOQUEIO, SEM MULTA, SEM "ASPAS".
LIGAÇÕES TIM-TIM ILIMITADAS LOCAIS E DDD COM O 41.
*RÁDIOS QUE RECEBAM LIGAÇÕES DE CELULARES.
O valor total informado refere-se ao aparelho Samsung S5830 Galaxy Ace, 12x de R$ 58,25 (preço à vista R$ 699,00), somado respectivamente à mensalidade do plano TIM Liberty+100 na oferta Superdesconto TIM Liberty (R$ 55,00), incluindo o serviço Liberty Rádios. O parcelamento em 12x sem juros é exclusivo para essa oferta, para compras com cartão de crédito, estando sujeito à análise de crédito. O valor do plano neste anúncio refere-se ao Estado do RS. Para mais informações sobre as condições e a vigência dessa oferta, regulamentos, serviços de torpedos, internet e outras chamadas consulte em www.tim.com.br ou *144 do seu TIM. Se ainda não for cliente TIM, ligue 1056.
TIM
Você, sem fronteiras.
Blue Man Group

KEVIN LAMARQUE/REUTERS

▶ Presidente dos EUA assinou acordo com o colega afegão Hamid Karzai

Obama faz viagem-surpresa ao Afeganistão

O presidente americano, Barack Obama, chegou ontem a Cabul para uma visita surpresa ao Afeganistão, exatamente um ano depois da captura e morte do líder terrorista Osama Bin Laden no Paquistão.

Obama foi ao país para assinar um acordo com o objetivo de consolidar os compromissos de segurança dos EUA depois da retirada completa dos seus soldados do país. A saída deve ser concluída até 2014, já que algumas tropas permanecem no Afeganistão para, segundo a Casa Branca, treinar o exército local para manter a segurança.

"A batalha ainda não acabou", discursou Obama a uma multidão que o aplaudia na base aérea de Bagram, em Cabul. "Haverá sofrimento, dor e dificuldade pela frente. Mas há uma luz no horizonte por conta dos sacrifícios que vocês fizeram".

METRO COM AGÊNCIAS

Saldo da guerra

Desde 2001, mais de 13 mil pessoas morreram nos confrontos do Afeganistão.

11,7 mil
CIVIS AFEGÃOS

1,8 mil
MILITARES DOS EUA

Holanda veta maconha a turista

A legalização da maconha na Holanda será restrita aos moradores do país. Começou a valer ontem, em três províncias do sul do país, a lei que proíbe turistas de consumir a droga nos coffeeshops – cafeterias que vendem o entorpecente e permitem o fumo nas suas dependências.

A nova lei obriga os coffeeshops a se transformarem em clubes privados com um máximo de 2 mil sócios, que deverão comprovar que são residentes legais na Holanda. Os críticos da medida afirmam que o problema não será resolvido, já que o consumo apenas será deslocado das lojas para as ruas.

Para controlar a ação dos traficantes, a prefeitura da cidade de Maastricht – uma das que já adotou a nova lei – criou um telefone para denúncias que funciona 24 horas por dia, além de uma conta de e-mail. METRO

MICHAEL KOOREN/REUTERS

▶ Províncias de Brabante, Limburgo e Zeelandia, que fazem fronteira com Alemanha e Bélgica, já adotaram a lei

Marine Le Pen nega apoio no 2º turno

Candidata da extrema direita prefere votar em branco no domingo

Considerada pelos analistas políticos da França como o fiel da balança para o segundo turno da eleição presidencial, a extrema direita não vai receber orientações sobre o voto. A líder do partido FN (Frente Nacional), Marine Le Pen, anunciou ontem que não vai apoiar o atual presidente, Nicolas Sarkozy, nem o candidato de esquerda François Hollande.

"Cada um de vocês fará sua própria escolha, com base em sua alma, consciência e sensibilidade", disse Marine a simpatizantes da FN, em discurso. "No domingo eu votarei em branco", avisou a candidata, que conseguiu surpreendentes 17,9% dos votos no primeiro turno.

A revelação é um duro golpe contra a campanha de Sarkozy, que era apontado como o provável escolhido para receber o apoio da extrema-direita. Ele chegou a ouvir as exigências de Marine, que queria uma aliança nas eleições legislativas de junho. Agora, sem o empurrão dos conservadores e atrás nas pesquisas, dificilmente conseguirá a reeleição no pleito do próximo domingo.

HENRIQUE RIBEIRO
METRO SÃO PAULO

Projeção

As pesquisas mostram Hollande à frente:

54% HOLLANDE
46% SARKOZY

CHARLES PLATIAU/REUTERS

▶ Marine criticou Sarkozy por defender "ideias que contradizem com as políticas de seu primeiro mandato"

BOLÍVIA

Morales nacionaliza empresa de eletricidade

Depois da Argentina, que expropriou a petroleira espanhola YPF, ontem foi a vez da Bolívia nacionalizar a empresa de energia TDE (Transportadora de Eletricidade). A companhia é gerida pela empresa Rede Elétrica Internacional, filial do grupo espanhol Rede Elétrica.

O presidente Evo Morales ordenou às Forças Armadas "que realizassem as ocupação das instâncias e administração da TDE", que possui 73% das linhas de transmissão de eletricidade da Bolívia. Cerca de 99,94% de seu capital estava em mãos da Rede Elétrica Internacional e 0,06% pertencia aos trabalhadores da empresa.

Morales já realizou outras nacionalizações no Dia do Trabalho desde que chegou ao poder, em janeiro de 2006, para expropriar empresas de petróleo, de eletricidade e de fundições. METRO

HUGO CORREIA/REUTERS

▶ Manifestação em Portugal reuniu milhares de pessoas

1º de Maio tem protestos na Europa

A comemoração do Dia do Trabalho foi marcada por protestos na Espanha, França, Grécia e Portugal, países que sofrem com a crise da zona do euro.

As reivindicações se repetem em todos os países: os manifestantes repudiam os cortes de gastos públicos e a elevação de impostos, medidas impopulares adotadas em toda a região para diminuir os déficits públicos e enfrentar a crise. METRO

Contribuintes atrasados podem declarar IR hoje

Programa estará disponível às 8h **Multa mínima é de R$ 165,74**

O contribuinte que não enviou a declaração de Imposto de Renda de 2012 ou precisa mandar uma retificadora pode enviar o documento a partir de hoje. Às 8h, a Receita Federal colocará o programa do IR novamente em seu site – www.receita.fazenda.gov.br –, que vai calcular automaticamente o valor da multa a ser paga pelo atraso no envio da declaração.

O valor mínimo cobrado será de R$ 165,74, mesmo para aqueles contribuintes que não têm imposto a pagar. As declarações já vão emitir o Darf (Documento de Arrecadação de Receitas Federais) da multa, que será de 1% por mês de atraso do valor de quem apurou imposto devido, até o valor máximo de 20% do débito com o Leão.

Quem quiser enviar uma declaração retificadora também poderá fazer isso a partir de hoje. O contribuinte não poderá mudar o modelo de envio da declaração. Se enviou a declaração simplificada primeiro, terá de manter esse modelo.

O procedimento é o mesmo que para uma declaração comum. A diferença é que ele deve informar que a declaração é retificadora. É fundamental que o contribuinte tenha o número do recibo de entrega da declaração anterior para a realização do processo. METRO

25,2 milhões de contribuintes entregaram a declaração no prazo em 2012. O número superou a previsão inicial do Fisco, de 25 milhões.

Nova chance

Prestação de contas com o Leão

Quem deve declarar:

- Recebeu rendimentos tributáveis, sujeitos ao ajuste na declaração, superiores a R$ 23.499,15
- Recebeu rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, acima de R$ 40.000,00
- Obteve receita bruta com a atividade rural superior a R$ 117.495,75
- Tem posse de bens ou propriedade, inclusive terra nua, com valor superior a R$ 300 mil até 31 de dezembro
- Realizou operações na Bolsa de Valores
- Passou à condição de residente no Brasil em qualquer mês e se encontrava nesta condição em 31 de dezembro

Punições para entrega fora do prazo

Multas

Sem imposto devido
R$ 165,74

Com imposto devido
1% por mês de atraso do valor a ser pago, até o máximo de 20%

Prazo para pagamento
45 dias a partir da entrega em atraso

Restituição começa em junho

1º Lote	2º Lote	3º Lote	4º Lote	5º Lote	6º Lote	7º Lote
15/jun	16/jul	15/ago	17/set	15/out	16/nov	17/dez

Os seus produtos são cuidadosamente selecionados | Você recebe o seu pedido em casa. | E Frete Grátis na sua primeira compra.

Aula de política no palco

Peça 'À Prova de Fogo' recupera episódio da cena universitária brasileira que marcou o ano de 1968 Montagem será apresentada hoje e amanhã no Salão de Atos da UFRGS

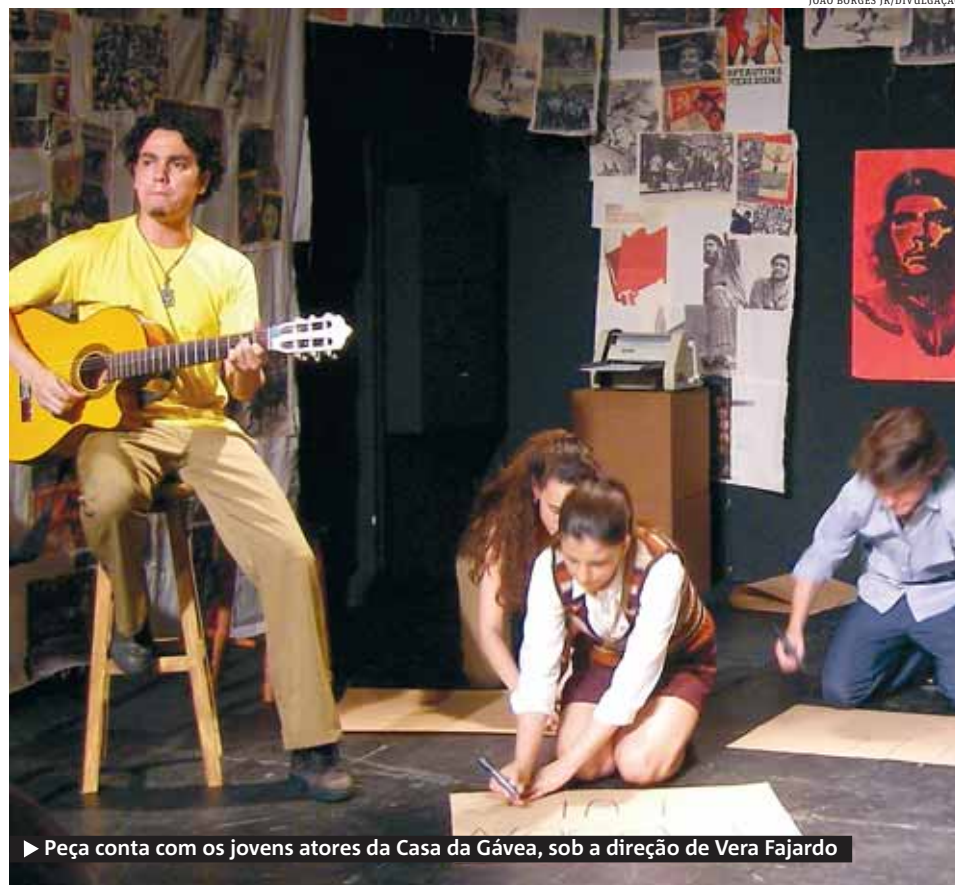
A conturbada vida política de 1968 teve um episódio emblemático: a invasão, comandada pelo militares que governavam o Brasil, do prédio de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo (USP), na região central da cidade. O embate inspirou um espetáculo teatral, "À Prova de Fogo", escrito pela dramaturga Consuelo de Castro naquele mesmo ano. Obviamente a peça foi proibida pela censura que se instalou com o AI-5, na mesma época.

Quarenta anos depois do episódio, o texto volta a circular pelo palcos brasileiros num projeto da Casa da Gávea, uma das mais conhecidas escolas de teatro do Rio de Janeiro. Hoje e amanhã, a peça chega a Porto Alegre, com apresentações no Salão de Atos da UFRGS. "O projeto tem como objetivo levar o espetáculo principalmente para a classe jovem e estudantil, propondo uma reflexão dos acontecimentos durante o regime ditatorial brasileiro", explica Vera Fajardo, que dirige a montagem.

No palco, jovens atores encenam os vários pontos de vista que surgiram com o embate, já que um dos líderes estudantis, Zé Freitas, queria desocupar a faculdade, mas foi deposto pelos estudantes que defendiam uma postura ofensiva no confronto com a polícia. Ao mesmo tempo, Freitas vive o fim de um relacionamento com Júlia, sua opositora, e se envolve com Rosa Prado, uma jovem burguesa que perde a virgindade com o líder estudantil.

"À Prova de Fogo" foi o primeiro texto teatral de Consuelo de Castro, que depois assinou várias peças-premiadas e roteiros para a televisão. METRO POA

No Salão de Atos da UFRGS (Av. Paulo Gama, 110)
Hoje e amanhã, às 19h
Entrada franca

JOÃO BORGES JR/DIVULGAÇÃO

▶ Peça conta com os jovens atores da Casa da Gávea, sob a direção de Vera Fajardo

Instrumental no Studio Clio

O Duo Acorda, formado pela violinista Birgitte Stærnes e pelo violonista Martin Haug, abre hoje o I Festival de Música NoruegaBrasil. As apresentações vão até sexta-feira, sempre às 20h30, no Studio Clio (r. José do Patrocínio, 698) e vão valorizar obras instrumentais para flauta e violino. Informações pelo tel.: 3254-7200. METRO POA

A Graforréia se reinventa

Entre idas e vindas, 25 anos se passaram. Dispostos a se reinventar e registrar a nova fase, os quatro integrantes originais da Graforréia Xilarmônica estão de volta ao palcos para gravar um DVD. O primeiro de uma série de shows "para registro" será hoje, às 22h, no Opinião (José do Patrocínio, 834). Ingressos a R$ 25.

A pegada rock'n roll e Jovem Guarda que agradou público e crítica no finalzinho dos anos 1980 continua valendo, mas eles garantem que os shows não terão cara de revival. "O objetivo é retomar a estética, revigorada pelo entusiasmo da reunião".

Para comemorar os 25 anos de história, Frank Jorge, Marcelo Birck, Carlo Pianta e Alexandre Birck também têm novidades. "A ideia, agora, é criar novas músicas e cair na estrada tocando os hits do passado e os novos singles que já estão saindo do forno", avisam. METRO POA

RAUL KREBS/DIVULGAÇÃO

▶ Músicos voltam na formação quarteto

CLAUDIO ETGES/DIVULGAÇÃO

▶ "O Amargo Santo da Purificação", com o Ói Nóis

Gaúchos no Planalto Central

O teatro feito no Rio Grande do Sul participa de uma nova etapa do Festival de Teatro Brasileiro (FTB), promovido pela Petrobras. O projeto funciona como uma espécie de intercâmbio entre as artes cênicas brasileiras, levando a produção de um Estado para regiões diferentes.

A partir de amanhã e até o final do mês, os espetáculos gaúchos vão percorrer cidades como Goiânia, Anápolis, Goiás Velho e também os arredores de Brasília. O projeto inclui oficinas, debates e encontros nas universidades.

Entre as produções que vão viajar estão "O Fantástico Circo-Teatro de um Homem Só", com Heinz Lima-Verde, "O Amargo Santo da Purificação", teatro de rua do Ói Nóis Aqui Traveiz, a infantil "Histórias da Carrocinha", da Cia Caixa do Elefante, e o espetáculo de dança "JokerPsique", de Alessandro Rivellino, entre outras,

Também haverá apresentações musicais da banda DeFalla e do Renato Borghetti Quarteto. METRO POA

Breves

Mitologias em curso

GREGOS. O professor Claudio Moreno vai apresentar dois cursos sobre Mitologia Clássica, a partir de hoje, na Casa de Ideias – Shopping Total. Um trata dos "Amores de Zeus" e o outro se chama "Introdução à Mitologia Grega". Tel. : 3018-7740 ou no site www.casadeideias.com.br. METRO POA

Clarice no sarau

HOMENAGEM. A escritora Clarice Lispector é o tema de hoje do Sarau no Quarto. A leitura e seleção de textos é de Angélica Rizzi, com a participação do violonista Chico Merg. A partir das 19h, no Centro Cultural CEEE Erico Verissimo (Rua dos Andradas, 1.223). Entrada franca. METRO POA

O cinema da contestação

Ciclo na Sala Redenção reúne filmes clássicos sobre os anos 1960

O novo ciclo da Sala Redencão (Campus Central da UFRGS) reúne filmes que enfocam o período da Contracultura, entre as décadas de 1950 e 1960. Esta época, que ficou conhecida como "baby-boom", foi marcada pelo protagonismo dos jovens, o surgimento da televisão como meio de comunicação de massa e os movimentos de contestação pelo mundo afora.

Os produtores e diretores de cinema deixaram um grande legado sobre essa época, que rende bons filmes até hoje. Entre os "clássicos" que serão exibidos a partir de hoje na mostra "Cinema e Contracultura" estão "Sem Destino", em que dois motoqueiros (Peter Fonda e Dennis Hopper) saem numa viagem pela América do Sul, e "Apocalypse Now", o filme definitivo sobre a Guerra do Vietnã dirigido por Francis Coppola. A lista ainda inclui "Hair", de Milos Forman, "Aconteceu em Woodstock", de Ang Lee, e "Blow–up", de Antonioni. Programa completo no site www.salaredencao.com **METRO POA**

DIVULGAÇÃO

"Aconteceu em Woodstock" está no programa

Ieavi apresenta novos artistas

O IEAVi (Instituto Estadual de Artes Visuais) inaugura amanhã, às 19h, as exposições dos artistas selecionados pelo primeiro edital de Incentivo à Produção de Artes Visuais, concedido pelo próprio instituto. Todas as mostras vão ocupar galerias da Casa de Cultura Mario Quintana (Andradas, 736).

A obra "Transposição", de Tulio Pinto, reúne escultura, performance, instalação e fotografia e propõe um diálogo entre a Galeria Augusto Meyer da CCMQ e a Praça da Alfândega. Na exposição "Estar como Habitar", que ocupa a Fotogaleria Virgílio Callegari, os jovens artistas Eduardo Montelli e Isabel Ramil misturam fotografia com vídeos.

Já Mariane Rotter mostra "Meu Ponto de Vista: Série Banheiros", com fotografias de banheiros públicos e privados no Espaço Mauricio Rosenblatt, também no terceiro andar da CCMQ. **METRO POA**

TULIO PINTO/DIVULGAÇÃO

A obra "Transposição", de Tulio Pinto

SHOW

Marisa volta em junho

Hoje começa a venda de ingressos para o show da cantora Marisa Monte, que volta a Porto Alegre no período de 7 a 10 de junho. As apresentações serão no Teatro do Sesi (av. Assis Brasil, 8.787) e fazem parte da turnê "Verdade uma Ilusão", que divulga o disco "O que você quer saber de verdade", lançado em 2011.

Os ingressos custam entre R$ 240 e R$ 290 e estão à venda no site www.ingressorapido.com.br, na bilheteria do Shopping Bourbon Country e pela telentrega 8401–0555. Nos dias dos shows, haverá venda de ingressos também no Teatro do Sesi. **METRO POA**

DORA JOBIM/DIVULGAÇÃO

Marisa Monte

precinho básico®
www.precinhobasico.com.br
Compre agora o produto vencedor!
Forno Elétrico
Modelo 2050B
Nonstick
Interior antiaderente de fácil limpeza.
Funções
Assar, Dourar, Tostar, Assar Lentamente, Manter Aquecido e Rotisserie.
EXCLUSIVO PARA LEITORES metro
PREÇO ESPECIAL
R$ 349,00
ou em 6x de R$ 58,16 sem juros
Capacidade de 20 litros
Ideal para assar ou aquecer pizza
Timer com função desligamento
Acessórios: 2 assadeiras e 1 grelha
DēLonghi
Faça em casa seu frango de padaria.
Continue participando e escolhendo o melhor preço:
a cada semana temos duas ofertas incríveis esperando pelo seu voto!
Visite www.precinhobasico.com.br
e conheça outras ofertas super especiais!

Facebook ajuda a doar órgãos

Rede social quer facilitar o contato entre doadores e pessoas que precisam de transplantes

O Facebook apresentou ontem uma iniciativa para utilizar sua vasta rede social para ajudar a conectar os doadores de órgãos com pessoas que precisam de transplante. O fundador da rede social, Mark Zuckerberg, anunciou a iniciativa e se converteu num dos primeiros usuários do Facebook a se inscrever como doador.

Zuckerberg disse que teve a ideia do programa depois de conversar sobre o tema com a namorada, que é estudante de medicina, e em função de sua amizade com o falecido Steve Jobs, cofundador da Apple, que teve a vida ampliada por um trasplante de fígado.

Na seção "saúde e bem estar" da sua linha do tempo, que apresenta as informações básicas de cada usuário, os cadastrados podem marcar sua condição de doadores de órgãos e explicar a decisão a seus amigos.

METRO COM AGÊNCIAS

18 morrem todos os dias por falta de órgãos disponíveis, segundo a organização Donate Life America.

Zuckerberg anunciou ontem a novidade

JUSTIN SULLIVAN/GETTYIMAGES

Os invasores

por Farini

Cruzadas

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

- Ato eleitoral de protesto
- Substância usada no fabrico do vidro
- Tatuagem do Popeye
- Adquirir; conquistar
- Que dá energia ao organismo
- (?) Maria da Penha: protege as mulheres
- Não acreditar
- Faixa (?), item do censo demográfico
- Charme (inglês)
- Avó de Jesus (Rel.)
- (?) phone: fone de ouvido (inglês)
- Divisão básica do tempo geológico
- Massa chamada de cabelo de anjo
- Região ecológica do Centro-Oeste
- Fonte do Word (Inform.)
- Espécie de cerveja inglesa
- Veste como o "kilt"
- Sedutor; encantador
- Articulação das falanges dos dedos
- Regina (?), atriz e humorista brasileira
- O estado brasileiro mais rico (sigla)
- Interjeição de chamamento
- Ordinal (abrev.)
- Pulsar; bater
- Eu, em italiano

BANCO 2/io — it. 3/ale — ear. 4/casé. 5/arial. 7/aleta.

Sudoku

Para solucionar o jogo, basta preencher com números de 1 a 9 as linhas verticais e horizontais sem repeti-los.

			8		5			
		7				3		
	1		2		6		8	
2		3				6		8
7		1				2		3
	5		6		8		9	
		8				1		
			4		7			

© Revistas COQUETEL

Leitor fala

Ciclovia da Restinga

Quero no meu nome e no da comunidade de ciclistas de Porto Alegre agradecer a sensibilidade que o jornal **Metro** está tendo ao acompanhar este conjunto de obras desastradas que têm sido chamadas de ciclovias. Para nós que usamos a bicicleta como modal de transporte, lúdico ou de esporte, e que dia a dia nos digladiamos com motoristas disputando as ruas, esta colaboração tem um valor inestimável. A ciclovia da Restinga unicamente colaborou com os pedestres, outorgando-lhes um caminho digno como nunca existiu no bairro. Muito obrigado pela ajuda e vamos ver se juntos conseguimos demover a prefeitura desta vontade de propaganda de obras sem valor algum para a população.

José Antônio Martinez – Porto Alegre, RS

Coluna de variedades

Tenho uma sugestão para vocês: por que as respostas dos passatempos não são publicadas em outra página? Não tem graça fazer o passatempo com a resposta ao lado. Um abraço a todos do jornal e parabéns pelo excelente conteúdo.

Antônio Ioraschi dos Santos – Porto Alegre, RS

'Os Vingadores'

Achei a coisa mais amada o gráfico do **Metro** de segunda-feira (30 de abril) apresentando "Os Vingadores".

Ane Meire – Porto Alegre, RS

metro Pergunta

Na sua opinião, depois da derrota no Gre-Nal o Grêmio vai conseguir se recuperar contra o Fortaleza no jogo de amanhã?

Siga o Metro no Twitter: @jornal_metroPOA

@C_CLOPES: Tem que se recuperar, se não o bicho vai pegar!

@Marcelorosses: Deve se recuperar, mas o time anda mais capenga do que sei lá o quê.

metro Web

Para falar com a redação: leitor.poa@metrojornal.com.br
Participe também no Facebook: www.facebook.com/metrojornal

Horóscopo

*Está escrito nas **estrelas***

www.estrelaguia.com.br

Áries (21/3 a 20/4)
Romance em alta, período dedicado à renovação ou fortalecimento do seu relacionamento afetivo. Cabeça voltada para o amor pode atrapalhar a sua concentração.

Touro (21/4 a 20/5)
Estresse com assuntos financeiros e cobranças pessoais, o dia tende a ser bem cansativo, apele para o bom senso das pessoas para que tudo acabe numa boa.

Gêmeos (21/5 a 20/6)
Mesmo que a grana apareça, seja mais cauteloso com os seus gastos para não faltar dinheiro mais adiante. Controle a ansiedade e fique atento às oportunidades.

Câncer (21/6 a 22/7)
Conte com um pouco de sorte para reverter situações financeiras que não estão a seu favor. Aperte um pouco o cinto e espere o mundo girar a seu favor.

Leão (23/7 a 22/8)
Dificuldades em ceder vantagens ou aceitar as opiniões de outras pessoas. Tente ser um pouco mais generoso para que as coisas possam fluir com facilidade.

Virgem (23/8 a 22/9)
Problemas com chefes ou com autoridades, atalhos ou situações com riscos elevados devem ser evitados para você não acabar atraindo perdas ou prejuízos.

Libra (23/9 a 22/10)
Jogos de poder e de sedução podem ser muito arriscados no dia de hoje, evite se entregar a desafios impossíveis de serem vencidos. Segure a sua adrenalina.

Escorpião (23/10 a 21/11)
Dia de riscos e alternância entre ganhos e perdas podem levar você a resultados incertos. Talvez seja melhor esperar e ficar de fora da agitação do dia.

Sagitário (22/11 a 21/12)
Hoje a sorte pode estar ao seu lado, aproveite as oportunidades que surgirem no seu dia, uma delas poderá ser premiada e lhe trazer algo de positivo.

Capricórnio (22/12 a 20/1)
Converse melhor com as pessoas e tente eliminar possíveis falhas de comunicação que podem levar você a se indispor com elas. Seja mais cuidadoso ao falar.

Aquário (21/1 a 19/2)
Está na hora de enxugar alguns procedimentos e cortar situações nas quais haja falta de entendimento das pessoas. Procure ser mais generoso.

Peixes (20/2 a 20/3)
Algumas esperanças e boa fé sobre as intenções das pessoas podem estar um pouco exageradas. Evite possíveis decepções por estar confiando demais nelas.

Treino pessoal

- Para ter o corpo ideal é preciso fazer exercícios adequados
- Alimentação também deve ser modificada a cada estação

Resultados são mais visíveis quando a ginástica é adequada ao ritmo de vida do praticante

FOTOS:METRO INTERNACIONAL

Passado o primeiro trimestre, quem ainda se lembra das promessas feitas durante a virada do ano? Quase sempre um dos itens da lista feminina é entrar na academia ou emagrecer.

E, apesar das metas, em geral, a maioria adia ao máximo a ida à academia e, ainda assim, continua desejando ter um daqueles corpos exibidos em revistas.

O que poucos lembram, no entanto, é que o segredo para ter um corpo bonito é manter os exercícios durante todas as estações. Para isso, as atividades básicas já podem ser uma boa preparação.

"Se você caminhar, correr ou fazer exercícios cardiovasculares, já vai fazer bem ao corpo", diz David Kirsch, personal trainer. Além disso a preocupação na hora de se alimentar também contribui para o processo do corpo ideal. Cada estação tem um estilo de alimentação. No verão comemos coisas mais refrescantes, com maior consumo de frutas e saladas. Já no inverno, quanto mais comida, melhor nós nos sentimos. De acordo com o personal, na primavera as refeições têm que ser claras, assim como as roupas. "Devemos comer em abundância proteínas magras, como frango, peixe, ovos, vegetais verdes, grãos e legumes", afirma.

Estabelecer metas é sempre uma forma de se organizar e se pautar no dia a dia. Para Kirsch, as pessoas precisam traçar objetivos, desde que sejam realistas. "Não olhe para uma revista e decida que você quer ficar como a Jennifer Lopez em um mês. Os corpos e ritmos de vida são diferentes, o que funciona para ela pode não ser adequado para você", alerta Kirsch.

Fazer exercício é como cortar os cabelos, é preciso ver o que mais se adapta ao seu corpo. A primeira etapa é buscar um especialista que avalie as condições de saúde. A partir daí, elabore um plano de exercícios que faça sentido dentro das aptidões e da idealização do corpo. Não existe atalho, a pessoa precisa unir dieta e 100% de dedicação para conseguir ter o resultado que sonhou.

Queime mais gordura

A forma mais eficiente de perder gordura é fazendo exercícios cardiovasculares e pesos. O circuito tem que ser alternado e de no máximo uma hora. "Correr, saltar ou fazer circuitos dão uma frequência cardíaca estável e não permitem que o ritmo caia", diz o personal.

A academia caseira também é uma opção aos mais preguiçosos. Agachamentos, abdominais, flexões e saltos sem sair do lugar ajudam a definir a silhueta.

ROMINA MCGUINNESS
METRO INTERNACIONAL

Ginástica em casa

- Passo 1: Levante, afaste seus pés alinhado-os com os ombros e coloque as mãos atrás da cabeça.
- Passo 2: Mantendo os pés fixos no chão, incline-se para frente de forma que as costas continuem retas.
- Modificação – Passo 1: Cruze as mãos sobre o peito e dobre os joelhos.
- Passo 2: Dobre os joelhos e incline-se para a frente com a coluna reta.
- Para fazer esse exercício com o braço sobre o peito, a pessoa não pode ter problemas na coluna.

Análise

Depressão longe

DR. RICHARD BOWSKILL

"Quando os relógios voltam ao horário normal, no outono, as pessoas muitas vezes sofrem de transtorno afetivo sazonal (SAD), que é quando o seu relógio biológico é interrompido. Essa interrupção pode diminuir os níveis de energia e, em algumas pessoas, causar a depressão. A primavera pode causar mudanças enormes no comportamento de pessoas mais sensíveis à luz. Aqueles que estavam se sentindo para baixo durante o dia podem ficar hiperativos e energizados durante a noite."

+

Estudo liga com prazer

Pesquisadores da Indiana University têm indícios de que exercícios fora da prática sexual podem levar ao orgasmo feminino. Abdominais, ciclismo, escaladas e levantamento de peso são algumas atividades que podem aumentar o prazer. O fenômeno é conhecido como 'coregasm'.

SPECIALIZED GLOBE PHOTOS

Pedale com segurança nas ruas

Bicicleta com freios em bom estado, faróis e lanternas facilitam a pedalada nas ruas

Pedalar na cidade pode ser fácil e prático. Seguir as regras de trânsito, manter-se visível e utilizar equipamentos de segurança garantem passeio tranquilo

Diariamente ouvimos falar sobre os benefícios de andar de bicicleta. Pedalar faz bem para o corpo e a mente, não polui nem faz barulho. Além disso, ajuda no emagrecimento, desenvolve a capacidade pulmonar (melhora a respiração e o fôlego) e combate o estresse.

A bicicleta também é um veículo rápido, econômico e muito eficiente, principalmente na mobilidade urbana em cidades caóticas como as grandes metrópoles brasileiras.

Porém, é preciso estar atento a alguns detalhes para que sua atividade esportiva ou seu deslocamento urbano não terminem em tragédia.

Para pedalar na cidade é preciso seguir as regras de trânsito (Código de Trânsito Brasileiro - CTB), respeitar o próximo (pedestres, motoristas, motociclistas, entre outros) e utilizar equipamentos de segurança, como capacete, iluminação da bicicleta, vestuário apropriado etc. (veja ao lado).

Devidamente equipado, basta pedalar com prudência e atenção redobrada. Para maior segurança, planeje seu caminho antes de sair de casa e dê preferência a ruas menos movimentadas. Sempre indique com os braços seus próximos movimentos (curvas), assim os motoristas não serão surpreendidos. Seja gentil no trânsito, não jogue lixo nas ruas e hidrate-se sempre com água ou isotônico. METRO

Confira algumas regras de convívio:

De acordo com o jornalista André Tahan Piva, que pedala pelas ruas de São Paulo há 17 anos, antes de sair de casa o ciclista precisa estar atento aos seguintes detalhes:

- Verifique os pneus (calibragem e estado de desgaste), a fixação das rodas e a regulagem dos freios. Todas essas partes são fundamentais para começar bem o dia.
- Após vistoriar sua bicicleta, ajuste a altura do selim para o seu tamanho e utilize os equipamentos de segurança: capacete (obrigatório), luvas e óculos para proteger os olhos contra os insetos e possíveis detritos do asfalto.
- Preferencialmente, use roupas de cores chamativas (visíveis) e bermuda com acolchoamento na parte inferior para maior conforto.
- Para pedalar à noite, ilumine sua bicicleta com luz dianteira e traseira. Buzina e retrovisor também são úteis.
- Prefira as ciclofaixas e ciclovias. Se não for possível, pedale sempre à direita. Siga o fluxo do trânsito, jamais vá na contramão. Ande em linha reta e demonstre suas intenções no trânsito (sinalize quando for virar ou parar).
- Não pedale colado aos veículos e evite pedalar lado a lado com outra bicicleta nas ruas.
- Outros acessórios recomendados para você não ficar à pé são: câmara de ar reserva, bomba de ar, kit de remendo e kit de ferramentas compatíveis com sua bicicleta (canivete com chave allen, por exemplo).

Bikes e carros podem dividir a mesma rua sem problemas

SPECIALIZED GLOBE PHOTOS

Pelo mundo

Campeão da Itália pode sair hoje

CALCIO. A Juventus pode conquistar o seu 28º título do Campeonato Italiano hoje. Faltando três rodadas para o fim do torneio, o time de Turim possui três pontos de vantagem para o Milan. Caso a Velha Senhora vença o Lecce e o Milan perca para a Atalanta, o campeão estará decidido pois o primeiro critério de desempate é o confronto direto, no qual a Juve leva vantagem.
METRO POA

Hodgson assume Inglaterra

CONFIRMADO. O ex-técnico do Liverpool, Roy Hodgson foi confirmado como novo comandante da seleção inglesa de futebol. Ele assume no lugar de Fabio Capello, que pediu demissão no começo do ano.

O técnico de 64 anos assinou contrato de quatro anos e terá como primeira missão comandar o English Team na Eurocopa na metade do ano. "A Inglaterra sempre entra nos torneio para vencer, pois é uma potência do futebol mundial", afirmou.
METRO POA

O momento de Fabrício

Após gol decisivo no Gre-Nal, jogador será titular do Inter por um mês

Tudo está se encaixando para Fabrício desde sua cabeçada certeira que decidiu o Gre-Nal de domingo. No Inter desde o ano passado, o lateral esquerdo precisa conviver com a reserva do titular Kleber. Porém, o camisa 6 ficará cerca de um mês sem atuar devido a uma operação de hérnia inguinal a ser realizada sexta-feira. Chance para o herói do fim de semana ter uma boa sequência de jogos.

E não serão partidas comuns. Fabrício estará em campo contra o Fluminense e nas finais do Gauchão. "Venho trabalhando forte para quando a oportunidade de pintasse. É uma grande oportunidade Essa sequência serve para mostrar o meu potencial e mostrar que o Inter não gastou dinheiro à toa comigo", comentou o jogador, que em 2011 foi emprestado pela Portuguesa e no fim da temporada teve metade de seus direitos adquiridos por R$ 1 milhão.

A fase se tornou tão positiva que até um possível defeito virou virtude. O gol no clássico ocorreu devido àsua teimosia. "Não era para eu estar na área. Discuti com o Tinga e o Damião. Era o Jackson que tinha que ter ido, mas ele ficou na sobra", revelou.

Tinga queria que o lateral se posicionasse no rebote e Damião na segunda trave. Fabrício foi para área, atacou a primeira trave e marcou o gol. Dessa vez a vitória foi da teimosia.
METRO POA

4 gols tem Fabrício em 31 jogos com a camisa do Inter. Agora ele terá uma sequência de jogos importantes como titular.

Fabrício seguirá no lugar de Kleber nos jogos contra o Caxias e o Fluminense

ALEXANDRE LOPS/INTERNACIONAL

> "Não era para eu estar na área. Discuti com o Tinga e o Damião. Era o Jackson que tinha que ter ido, mas ficou na sobra."
> FABRÍCIO

Espera por Oscar

O Inter espera que o meia Oscar tenha o seu nome publicado hoje no BID da CBF e passe a ter condições legais de jogo. A entidade fez feriadão e provavelmente irá se posicionar sobre o caso.
METRO POA

Libertadores

Oitavas de final
Jogos de ida

Hoje
19h30 - Boca Juniors x U. Española
21h50 - Emelec x Corinthians
21h50 - Vasco x Lanús

Amanhã
21h15 - Dep. Quito x U. de Chile

Copa do Brasil

Oitavas de final

Jogos de ida

Hoje
19h30 - Fortaleza x Grêmio
21h50 - Atlético-PR x Cruzeiro
21h50 - Vitória x Botafogo
21h50 - Ponte Preta x São Paulo

Jogos de volta
Amanhã
21h50 - Atlético-MG (0) x (2) Goiás
19h30 - Paysandu (1) x (4) Coritiba

3 gols por partida é a média da Copa do Brasil. Em 86 jogos, as redes balançaram 258 vezes.

Judô define equipe para Londres

Londres 2012
Faltam 86 dias

Estão definidos os representantes brasileiros do judô nos Jogos Olímpicos de Londres. Essa será a primeira vez que o Brasil terá representantes em todas as 14 categorias.

A lista de atletas que irão pisar no tatame foi divulgada ontem pela CBJ (Confederação Brasileira de Judô). Os últimos nomes a confirmarem presença foram Tiago Camilo e Luciano Corrêa. O melhor atleta ranqueado em cada categoria ficou com a vaga. METRO POA

A lista brasileira em Londres

Equipe masculina
- Felipe Kitadai (60 kg)
- Leandro Cunha (66 kg)
- Bruno Mendonça (73 kg)
- Leandro Guilheiro (81 kg)
- Tiago Camilo (90 kg)
- Luciano Corrêa (100 kg)
- Rafael Silva (+100 kg)

Feminina
- Sarah Menezes (48 kg)
- Érika Miranda (52 kg)
- Rafaela Silva (57 kg)
- Mariana Silva (63 kg)
- Maria Portela (70 kg)
- Mayra Aguiar (78 kg)
- Maria Altheman (+78 kg)

Brasileiros em busca de recuperação na Libertadores

Após serem eliminados nos campeonatos estaduais, Corinthians e Vasco tentam manter o bom momento na Libertadores esta noite.

A queda no Paulistão trouxe mudanças ao Corinthians. O goleiro Júlio César e o atacante Liedson sequer viajaram para Guayaquil, Equador, onde o clube enfrenta hoje o Emelec na partida de ida das oitavas de final. O arqueiro falhou em dois gols na derrota para a Ponte Preta. Já o avante tem marcado menos gols do que o esperado. Na meta, o ex-gremista Cássio assume a posição. Na frente, Willian ganhou a titularidade.

O futuro de Liedson no clube está indefinido. Seu contrato termina na metade do ano e as chances de renovação são cada vez menores. Dentro de campo, o técnico Tite quer marcar, ao menos, um gol fora de casa. "Eu prefiro voltar para São Paulo com uma derrota por 2 a 1 do que com um empate por 0 a 0", afirmou o treinador.

Apesar da má atuação diante do Botafogo, o Vasco não deverá mudar a equipe para enfrentar o Lanús, em São Januário."O dia seguinte é sempre pior, mas agora já passou", afirmou o técnico Cristovão Borges.
METRO POA

DANIEL AUGUSTO JR/FOTOARENA/FOLHAPRESS

Cássio é o novo titular do gol corintiano

Tudo pela Copa do Brasil

- Grêmio inicia hoje disputa contra o Fortaleza para manter projeto em pé
- Luxemburgo tem dúvidas na formação da equipe e volta a fazer mistério

A Libertadores de 2013 é o principal objetivo gremista nesta temporada. Disputar o torneio continental no primeiro ano da Arena faz parte do projeto do clube e por isso todos no Olímpico olham somente para o jogo de hoje contra o Fortaleza, no Ceará. A partida das 19h30, pelo jogo de ida das oitavas de final da Copa do Brasil, é o que mais importa no mundo gremista. O Gre-Nal está enterrado no passado.

"A gente fica triste com o que aconteceu. Mas vamos agora para outro objetivo, temos de virar a página. Nosso foco no momento é a Copa do Brasil", analisa o atacante Marcelo Moreno.

O boliviano deve ser uma das novidades na escalação do time. Com sua entrada no segundo tempo do clássico, o time gremista cresceu e com mais ritmo de jogo, o centroavante tem condições de iniciar o confronto. No meio-campo, Léo Gago retorna após cumprir suspensão, dando maior poder de marcação ao setor. Suspenso, Gilberto Silva será desfalque e Vilson é o mais cotado para entrar no time.

Essas são as possibilidades mais fortes, pois o técnico Vanderlei Luxemburgo não realizou coletivo para o confronto e voltará a fazer suspense. Não está descartada a permanência de André Lima na frente e até uma nova tentativa de escalar a equipe com três zagueiros, como na vitória sobre o Ipatinga. Dificilmente o Tricolor irá se arriscar no estádio Presidente Vargas. A estratégia será a cautela para decidir em Porto Alegre, na próxima semana.

O Fortaleza está na final do Campeonato Cearense e enfrentará o Ceará, seu principal rival. Atualmente na Série C do Campeonato Brasileiro, o time tem como principal jogador o veterano meia Geraldo, autor de dez gols na temporada. O aproveitamento da equipe em 2012 é de 75%.
METRO POA

Fortaleza: João Carlos; Rafinha, Ciro Sena, Cléber Carioca e Kauê; Leandro, Lucas, Marielson e Geraldo; Cléo e Rômulo
Técnico: Nedo Xavier

Grêmio: Victor; Gabriel, Werley, Vilson e Pará; Fernando, Souza, Léo Gago e Marco Antônio; Bertoglio e Marcelo Moreno.
Técnico: Vanderlei Luxemburgo

Estádio: Presidente Vargas, em Fortaleza, às 19h30. **Transmissão:** Rádio Bandeirantes, ESPN Brasil e Sportv

▶ Moreno está cotado para aparecer na equipe
LUCAS UEBEL/GRÊMIO FBPA

Pelo Brasil

Botafogo com desfalques

AUSÊNCIAS. Para enfrentar o Vitória, hoje, pela Copa do Brasil, o Botafogo terá de superar uma série de desfalques. O goleiro Jefferson, o volante Renato, os meias Fellype Gabriel e Andrezinho, além do atacante Loco Abreu estão lesionados. Não há sequer a certeza de que algum deles possa enfrentar o Fluminense no domingo, no primeiro jogo da final do Campeonato Carioca. O técnico Oswaldo Oliveira mostra confiança na equipe e disse que não há ninguém jogando mais do que seu time no momento no Brasil. METRO POA

Dênis pressionado

FALHA. Após falhar na derrota para o Santos, no domingo, o goleiro Dênis passou a ser pressionado no São Paulo. O reserva do lesionado Rogério Ceni mostra tranquilidade com o tema. "Nada melhor do que um jogo para eu mostrar que foi um acidente", declarou.

O Tricolor Paulista faz hoje o jogo de ida contra a Ponte Preta, pela Copa do Brasil. Marcada para a semana passada, a partida foi cancelada devido à forte chuva que caía em Campinas. O técnico Emerson Leão promoverá a estreia do lateral Douglas, contratado junto ao Goiás. METRO POA

LUIZ PIRES/VIPCOMM
▶ Dênis falhou feio no domingo

R10 de açúcar

Ronaldinho Gaúcho chegou cedo para o treino de ontem pela manhã no Flamengo. Porém, ele não participou da atividade que ocorreu sob forte chuva.

O relacionamento entre o jogador e o clube não é dos melhores. De acordo com Assis, empresário e irmão de R10, o Fla deve cerca de R$ 5 milhões em salários atrasados ao jogador. A diretoria rubro-negra diz que deve somente metade desse valor. A expectativa é que nos próximos dias a dívida seja quitada. METRO POA

▶ Ronaldinho apareceu, mas não treinou
MAURÍCIO VAL/VIPCOMM

Jogo aberto

DÁTOLO É O CARA

LEONARDO MENEGHETTI
leitor.poa@metrojornal.com.br

Dirigentes são massacrados quando contratam errado. E isso acontece a toda hora. Portanto, devem ser elogiados quando acertam. Parabéns Giovanni Luigi, Luís Anápio e Fernandão. Parabéns por terem investido em Dátolo. Que jogador. Que talento. Quanta energia. O Inter não ganhou o clássico apenas por causa de Dátolo. O Inter, sem meio time, sem D'Alessandro, Oscar, Dagoberto, Kléber e Nei, ganhou do rival com Dátolo. O argentino foi o fiador desta vitória.

Jesus Dátolo havia sido oferecido ao Grêmio. Mas foi barrado por Renato Portaluppi. Acontece. Não foi a primeira vez que um técnico da dupla evitou a contratação de um bom jogador. É que sobravam poderes a Renato. Deu nisso. Dátolo foi parar no Beira-Rio. E agora é o novo tormento dos gremistas. Dois clássicos, um com os reserva,s outro com meio time fora. Um empate, uma vitória. Dois gols. Quando o Grêmio ganhou do Inter este ano, ele não estava em campo. O argentino começa a se inscrever na galeria de homens feitos ao clássico. Como D'Alessandro, Danrlei, Fabiano, Jorge Veras, Índio, Iúra, Éder, Escurinho, Oberdan, Geraldão e outros tantos.

Dátolo tem velocidade, drible, chute, empenho, pegada, inteligência, malandragem. Tem talento. Qualidade. E personalidade. Pediu desculpas ao treinador e ao grupo depois do pênalti desperdiçado contra o Fluminense. Não se escondeu. Assumiu a bronca. E não se intimidou diante do erro. Fez um Gre-Nal excepcional. Lutou muito. E, ao lado de Tinga e Guiñazu, comandou a vitória vermelha. Parabéns Luigi, Anápio e Fernandão. Nem os clubes argentinos perceberam essa possibilidade. O Grêmio ameaçou. O Vasco tentou. O Inter contratou. Dátolo é vermelho!

Fórmula - Simples de entender. Equilibrada. A fórmula do Campeonato Gaúcho é um acerto da federação. Um sistema que garante pelo menos a realização de um Gre-Nal – neste ano foram três. E que permite um clube do interior chegar à decisão. Essa fórmula de dois turnos evita que algum time esteja alijado da competição em março. Sucesso total. O presidente Francisco Novelletto tem muita coisa para ajustar na FGF. Mas este acerto é dele e de seus assessores. Tivemos mais um baita Gauchão!

O jornalista Leonardo Meneghetti assina todas as quartas-feiras esta coluna, que aborda temas esportivos.

Nadador é achado morto

O norueguês Alexander Dale Oen foi encontrado morto na segunda-feira, nos Estados Unidos. A causa da morte súbita do nadador medalhista de prata nos Jogos de Pequim e campeão mundial em 2011 não foi confirmada, mas acredita-se que foi devido a uma parada cardíaca.
METRO POA